



河内赤かぶら

福井市美山地区で栽培されています。

急斜面で焼畑栽培をしています。
鮮やかな赤色が特徴で、酢漬けにするとより鮮やかになります。



根の肉質は硬く、苦味や風味が魅力。葉はビタミンAであるβ-カロテンが多く含まれます。

● 収穫時期：10月～11月

栄養成分

可食部100gあたり						
	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
根、生	38	89.2	1.0	0.1	8.9	2.6
葉、生	28	90.6	2.1	0.3	5.7	3.1

ミネラル						
	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	カリウム (mg)
根、生	17	36	21	0.6	0.2	281
葉、生	18	146	23	1.2	0.3	397

ビタミン				
	A:β -カロテン (μ g)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
根、生	3	0.04	0.04	27
葉、生	4131	0.05	0.10	81

	葉酸 (μ g)
根、生	28
葉、生	56

Tr : 検出感度以下

— : 未測定

注)この成分値は平成16～18、23、26,27年度に測定した結果をまとめたものです
同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください